



カレー豚ニラ炒め

夏バテ気味なときにぴったりのスタミナレシピです。



材料（4人分）

粉末カレールウ	約20g
豚バラ肉	100g
ニラ	1束（約100g）
サラダ油	適量

作り方

- 【1】 ニラを軽く洗い水をよく切り、5cm程度の長さに切ります。
豚バラ肉は一口大に切ります。
- 【2】 熱したフライパンにサラダ油を適量ひき、豚バラ肉の色が変わるまで炒め、軽く塩コショウをふります。
- 【3】 ニラとカレールウを加え、全体に味がなじむようによくかき混ぜながら、サッと炒めたら完成です。

